

Krafttraining:



Montag: 10:30 – 12:30 Uhr

17:30 – 19:30 Uhr

Mittwoch: 18:00 – 20:00 Uhr

Freitag: 11:00 – 12:30 Uhr

17:30 – 19:30 Uhr

Info: Telefon 02133/40513

Tai Chi (Kraftraum):

Mittwoch: 20:00 – 22:00 Uhr

Info: Telefon 02133/81132

Sport.....

.....Spiel.....

.....Spaß

Abteilung

Leichtathletik

Die Vielseitigen

Wir bieten mehr



www.sg-zons.de

oder 02133/450180



Sportabzeichen

Termine auf der Homepage
www.sg-zons.de

Sportzentrum Zons

SG ZONS



Abteilung

Leichtathletik

Aerobic

Step-Aerobic

Breitensport

Jugendtraining

Kindertraining

Krafttraining

Lauftreff

Rückenschule

Tai Chi

Walking / Nordic Walking

50+ Fit bis ins hohe Alter

Lauftreff

Walking / Nordic-Walking:

Unser Lauf- und Walkingtreff erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Im Moment trainieren wir in sechs verschiedenen Leistungsgruppen bei den Läufer/innen und bieten neben Walking auch Nordic-Walking an. (Drei Gruppen)

Treffpunkt Laufen / Walking:

Sommerzeit: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauftreffpunkt.

Winterzeit: Sportzentrum Zons, Sportplatz mit Flutlicht (Reflektierende Kleidung/Westen tragen)

Wann: Jeden Mittwoch von 18.00 - 19.00 Uhr

Extra: Kinderbetreuung im Sommer

Alle Lauftreffeiter/innen und Walkingleiterinnen besitzen eine Lauf/Walkingtreffeiterlizenz!

Außerdem jeden Sonntag gemeinsames Laufen um 10:30 Uhr. Treffpunkt: Am Lauftreffpunkt!

Info: Telefon 02133/450180

Training 50+

Fit bis ins hohe Alter:

Montag: 14:30 – 16:00 Uhr
Bewegung und Gymnastik

Donnerstag: 16:15 – 17:30 Uhr
Bewegung und Spiele

Info: Telefon 02133/477140

Aerobic / Stepaerobic

mit Kräftigung:

Montag: 18:00 – 19:00 Uhr
19:00 – 20:00 Uhr

Mittwoch: 19:00 – 20:00 Uhr

Freitag: 18:30 – 19:30 Uhr

Info: Telefon 02133/40513

Rückenschule :

Montag: 20:00 - 21:30 Uhr (KSB)

Wirbelsäulengymnastik:

Mittwoch: 09:00 – 10:30 Uhr
für 50+

Mittwoch: 10:30 – 11:45 Uhr
für jüngere Frauen

Donnerstag: 09:30 – 10:45 Uhr

Info: Telefon 02133/477140

Kindertraining und Jugendtraining:

Dienstag: 16:00 – 17:00 Uhr
Kinder von 3 – 5 Jahre

Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Leistungsgruppe Schüler / Jugend

Donnerstag: 15:00 – 16:00 Uhr
Vorschulkinder

Donnerstag: 16:15 – 17:30 Uhr
Kinder 1. - 2. Schuljahr
Kinder 3. - 4. Schuljahr

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Kinder 5. - 6. Schuljahr

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Leistungsgruppe Schüler / Jugend

Info: Telefon 02133/42761

Breitensport:

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Männer und Frauen

Info: Telefon 02133/70355

Mittwoch: 20:00 – 21:30 Uhr
In der Dreifachhalle Nievenheim

Info: Telefon 02133/478219